

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengolahan dan analisis data yang telah dikemukakan mengenai perbandingan pendekatan taktis dengan pendekatan teknis dalam meningkatkan keterampilan passing atas cabang olahraga bola voli, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan passing atas menggunakan pendekatan taktis terhadap peningkatan keterampilan passing atas bola voli.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan passing atas menggunakan pendekatan teknis terhadap peningkatan keterampilan passing atas bola voli.
3. Latihan menggunakan pendekatan teknis memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada latihan menggunakan pendekatan taktis dalam meningkatkan keterampilan passing atas permainan bola voli.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu menunjukkan bahwa latihan passing atas menggunakan pendekatan teknis memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada latihan pendekatan taktis terhadap peningkatan passing atas permainan bola voli. Maka dalam hal ini, penulis sarankan:

1. Untuk pihak yang terlibat dalam pembinaan kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Lembang, untuk mengimplementasikan latihan menggunakan pendekatan teknis dalam meningkatkan keterampilan passing atas atlet.
2. Para pelatih olahraga bola voli dapat menggunakan pendekatan taktis dan pendekatan teknis untuk meningkatkan keterampilan passing atas bola voli. Dari kedua bentuk tersebut, penulis menyarankan bagi para pelatih ketika melatih atlet pemula hendaknya menggunakan pendekatan teknis, karena peningkatannya lebih baik dibandingkan pendekatan taktis untuk meningkatkan keterampilan passing atas dalam permainan bola voli.

3. Sebaiknya bagi para mahasiswa yang akan meneliti kembali tentang perbandingan latihan menggunakan pendekatan taktis dengan latihan menggunakan pendekatan teknis dalam meningkatkan keterampilan passing atas cabang olahraga bola voli, sebaiknya meneliti kedua pendekatan tersebut terhadap peningkatan passing atas dalam pertandingan.